अपंगत्व प्रतिबंध प्रकल्प
के.ई.एम. हॉस्पिटल संशोधन केंद्र, पुणे.
शिक्षण व आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद, पुणे.

प्रथमोपचार

प्रथमोपचार

अपंगत्व प्रतिबंध प्रकल्प

के.ई.एम्. हॉस्पिटल संशोधन केंद्र, पुणे.

शिक्षण व आरोग्य विभाग,

जिल्हा परिषद, पुणे.

प्रथमोपचार

काही वेळा अशा असतात की तिथे तातडीच्या उपचाराची, उपायाची गरज असते. गावात साप चावणे, दगड लागणे, भाजणे, पाण्यात बुडणे, अशा गोष्टी होत असतात आणि त्यासाठी तातडीची काय मदत द्यावयाची, उपाय करावयाचे हे आपणा सर्वांना माहित हवे. असे तातडीचे उपचार म्हणजेच प्रथमोपचार.

हे करताना फाजील आत्मविश्वास नसावा. शक्य तिथे त्वरित वैद्यकीय मदत घ्यावी. ही मदत आपणास खाजगी डॉक्टर/इस्पितळ किंवा प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र येथे मिळेल.

कातडीच्या जखमा :-

जखम (कापणे व खरचटणे) :

- उकळून गार केलेल्या पाण्याने जखम स्वच्छ धुवा.
- त्यातील घाण काढून टाका.
- जखम स्वच्छ ठेवली तर औषध न लावता सुद्धा बरी होते.
- जखमेवर जंतुनाशक औषध लावावे.
- त्यावर निर्जंतुक स्वच्छ गॉझ ठेवून चिकटपट्टी लावावी.
- अशा जखमेत पाणी जाऊ देऊ नये.

भाजणे:

- भाजलेल्या भागावर थंड पाणी ओता.

- कपडे कातडीला चिकटलेले असले तर ओढून काढू नका; तसेच राहू द्या.
- जंतुनाशक औषध भाजलेल्या भागावर लावा.
- रुग्णाला चहा किंवा गरम पेय द्या.
- जल संजीवनी (मीठ-साखर-पाणी) हे सुद्धा अशावेळी खूप उपयुक्त ठरते.

अस्थिभंग :-

- मोडलेले हाड आहे त्या स्थितीत राहावे म्हणून हालचाल पूर्ण थांबवा.
- त्यासाठी पुठ्ठा, काठी, फळी, फूटपट्टी, लांब झाडू, किंवा छत्री याचा आधारफळी म्हणून वापर करा.

मुरगळणे :-

काही वेळा चालताना, पळताना, काम करताना हात किंवा पाय मुरगळतो. अशा वेळी दुखणारा भाग शरीराच्या वरच्या पातळीवर ठेवून त्याला थंड पाण्याने किंवा बर्फाने शेक द्यावा. सूज किंवा वेदना जास्त असल्यास डॉक्टरांना दाखवा.

डोळे :-

- डोळ्याला इजा झाल्यास डोळ्यावर दाब देऊ नका, किंवा डॉक्टरी सल्याशिवाय औषध घालू नका.
- कापसाच्या मदतीने हळुवारपणे कचरा काढता आला तर प्रयत्न करा.
- डोळे दुखत असतील तर पापण्या हळुवार बंद करून त्यावर बॅन्डेज बांधा.
- डोळ्यात रसायन वगैरे गेल्यास पाण्याने डोळा स्वच्छ धुवा. ही क्रिया पंधरा मिनिटे करा.

मलम किंवा औषध वापरू नका.

- टोकदार वस्तूने डोळ्याला इजा झाली असेल तर डोळ्यावर कुठलाही दाब देऊ नका.
- त्वरित डॉक्टरी सल्ला घ्या.
- डोळ्याला मार लागल्यावर धूसर दिसत असेल किंवा एका जागी दोन दोन गोष्टी दिसत असतील, किंवा खूप प्रकाश आणि तरंगणारे ठिपके दिसत असल्यास डॉक्टरांना दाखवा.

नाकातून रक्तस्राव (घोळणा फुटणे) :-

- नाकातून रक्तस्राव होत असल्यास त्या व्यक्तीला स्वस्थ बसवून, नाकपुड्या सुमारे पाच मिनिटे रक्त थांबेपर्यंत दाबून धरा.
- नाकात काही घालू नका.
- नाकपुडी चिमटीत बंद करून तेवढा वेळ (३ ते ५ मि.) तोंडाने श्वास घेण्यास सांगावे.

चक्कर येणे :-

- व्यक्तीला सपाट पातळीवर निजवा.
- मानेभोवतीचे व इतर कपडे सैल करा.
- डोके एका बाजूला वळवून ठेवा.
- व्यक्तीला उबदार वातावरणात ठेवा.
- तोंडात लाळ किंवा घशात फेस असेल तर बोटाने फडके घालून तोंड स्वच्छ करा.

डोक्यास इजा होणे :-

- व्यक्तीला पूर्ण विश्रांती द्यावी.
- डॉक्टरी सल्ला घ्या.
- खालील बाबींबद्दल जास्त जागरूक रहा.
- व्यक्ती बेशुद्ध असली तर
- मुलाला झोपेतून उठवता येत नसेल.

  मूल डोक्याला मार बसल्यावर झोपले तरी हरकत नाही, परंतु ते उठविल्यास जागे होऊ शकते की नाही हे महत्वाचे. दिवसा दर २ तासांनी आणि रात्री ३ वेळा त्या मुलाला मुद्दाम उठवून जागे करा. त्याला पूर्ण वेळ झोपू दिल्यास मेंदूला इजा झाली असेल तर लवकर लक्षांत येणार नाही.

- मुलाला सारख्या उलट्या होत असतील.
- एक हात किंवा पाय हलवता येत नसेल.
- कानातून किंवा नाकातून रक्त किंवा पाणी वाहात असेल.
- डोके खूप दुखत असेल (एक तासा पेक्षा जास्त)
- डोळ्यातील बाहुल्या कमी जास्त आकाराच्या असतील.
- शरीर निस्तेज वा पांढरे पडले असेल तर,

अशा प्रसंगी तातडीचा वैद्यकीय सल्ला आणि उपाय आवश्यक असतात.

फिट - आकडी :-

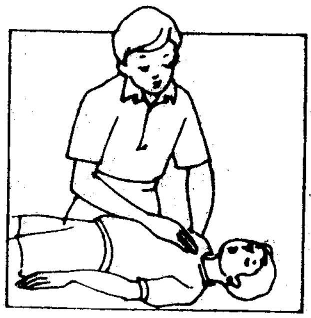
- रुग्णाचे कपडे सैल करा.

- रुग्णाला मोकळ्या हवेत ठेवा.
- डोक्याची बाजू खाली करा, तोंड एका बाजूला करा.
- ताप असल्यास थंड पाण्याने अंग पुसा.
- जीभ चावली जाण्याचा धोका असेल तरच तोंडात लाकडी पट्टी - रुमाल ठेवा.

गुदमरलेल्या व्यक्तीवर करावयाचे प्रथमोपचार :-

घशात काही अडकल्याने मूल वा व्यक्ती गुदमरून जाते.

एक वर्षापर्यंतचे मूल असे गुदमरल्यास त्याला चित्रात दाखविल्याप्रमाणे डोके शरीरापेक्षा खाली कलते ठेवून बाळाला आपल्या एका हातावर घ्या. आणि दुसऱ्या हाताने त्याच्या पाठीवर दोन्ही फऱ्याच्या हाडामध्ये थोड्या खालच्या भागावर हळुवार दणके द्या यासाठी तळहाताचा मागचा मांसल भाग वापरा. वरील उपचाराने श्वसन सुरू न झाल्यास मुलाला पाठीवर ठेवून छातीवर चार वेळा भराभर झटक्याने दाब द्या. यासाठी हृदय-फुफ्फुस पुनरुद्दीपन (सी. पी. आर) मधील चित्र व माहिती पाहा.



एक वर्षापेक्षा अधिक वय असलेल्या मुलाच्या घशात काही अडकून ते गुदमरल्यास त्याला आधी पाठीवर झोपवा. त्याचे जवळ गुढग्यावर बसा. मुलाच्या छातीच्या पिंजऱ्याखालचा मध्यभाग व बेंबी यांच्या मध्यावर तळहाताने झटका देऊन दाब द्या. असे ओळीने सहा ते दहा वेळा केल्यास घशात अडकलेली वस्तू बाहेर येईल, व मुलाचे श्वसन पूर्ववत होईल. दाब देताना तळहाताच्या मांसल भागाचा उपयोग करा.

घाईघाईमध्ये, बडबडत जेवताना ठसका लागून मोठे माणूस गुदमरू शकते. अशावेळी दोन्ही हात एकमेकांत गुंतवून चित्रात दाखविल्याप्रमाणे ओळीने धपाधप दाब दिल्यास घशात अडकलेली वस्तू बाहेर येते.

श्वसन सुरू न झाल्यास आपला अंगठा त्या व्यक्तीच्या जिभेवर आणि बाकीची बोटे खालच्या जबड्यावर ठेवून तोंड उघडून घशात अडकलेली वस्तू दिसते का, ते पहा आणि दुसऱ्या हाताच्या बोटांनी काढण्याचा प्रयत्न करा.

हे सर्व उपाय निरुपयोगी ठरल्यास ताबडतोब वैद्यकीय उपचारासाठी व्यक्तीला घेऊन जा.

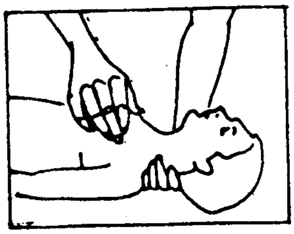
श्वास व नाडी परत चालू करण्याची कृती :-

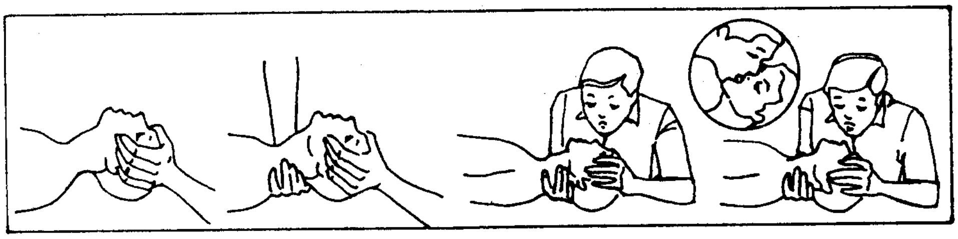
ही पद्धती बुडलेल्या, विजेचा धक्का बसलेल्या किंवा धुरामुळे गुदमरलेल्या व्यक्तीसाठी उपयोगी आहे.

- श्वसन पूर्ववत करण्यासाठी त्या व्यक्तीचा घसा मोकळा करा.
- पाणी, लाळ, उलटीचा भाग किंवा काही पदार्थ घशात अडकल्यास घसा साफ करा.
- व्यक्तीला पाठीवर निजवा. यासाठी कडक पृष्ठभाग (फळी, टेबल) वापरा.
- मान सरळ करा मानेला मार लागला नसेल तरच मान सरळ करा. आणि जबडा

वर उचला. (चित्र पहा)

- लहान मूल असेल तर त्याचे नाक व तोंड यांच्यामध्ये किंवा मोठे मूल असेल तर त्याचे नाक चिमटीने बंद करून तोंडावाटे हळूवारपणे हवा आत सोडा.
- अशातऱ्हेने दर मिनिटाला २० श्वास या वेगाने मोठ्यासाठी किंवा १५ श्वास मिनिटाला या वेगाने बालकासाठी ही क्रिया चालू ठेवा.





नाडी किंवा हृदयाचे स्पंदन बंद पडल्यास हृदयक्रिया पुन्हा सुरू कशी करावी -

- व्यक्तीला पाठीवर निजवा यासाठी कडक पृष्ठभाग वापरा. उदा. फळी, टेबल वगैरे
- छोट्या बालकासाठी ३ बोटांनी त्याच्या छातीच्या मधल्या हाडावर निपल्सच्या पातळीवर मिनिटाला १०० या वेगाने दाब द्या.
- थोड्या मोठ्या मुलात छातीच्या मधल्या हाडाच्या खालच्या १/३ भागावर

तळहाताच्या मांसल भागाने मिनिटाला ८० वेळा या वेगाने दाब द्या.

साधारणतः १ श्वसनामागे ५ हृदयदाब हे प्रमाण ठेवा.

विषबाधा :-

महत्वाच्या सूचना -

१. व्यक्ती व विषारी पदार्थ ताबडतोब वेगळे ठेवा.

२. व्यक्तीची श्वसनक्रिया चालू ठेवा.

पोटामध्ये गेलेल्या विषासंबंधीची काळजी.

- व्यक्तीला उलटी होऊ द्यावी, यासाठी खारट पाणी पिण्यास अथवा घशात बोट घालून उलटी काढावी.
- रोगी बेशुद्ध असल्यास किंवा रॉकेल, अल्कली कॉस्टीक सोडा प्यायला असल्यास हा उपचार करू नये. अशावेळी उलटी होणे धोक्याचे असते.
- श्वास थांबत असल्यास त्वरित तोंडाला तोंड लावून कृत्रिम श्वास द्या.

दूषित वायू, ट्रॅक्टर-ट्रकचा धूर, रसायनांची वाफ आणि आगीचा दाट धूर नाकातोंडात गेल्यास खालील उपचार त्वरित करा.

- व्यक्तीला मोकळ्या स्वच्छ हवेत न्या.
- कपडे सैल करा.
- श्वसन बंद होत असेल असे वाटले तर त्वरित कृत्रिम श्वसन सुरू करा. डॉक्टरांना बोलवा.
- रोग्याला हॉस्पिटलमध्ये घेऊन चला.

डोळा :-

- डोळ्यात धोकादायक रसायन किंवा कचरा जाणे.
- दोन्ही पापण्या उघड्या ठेवून स्वच्छ पाण्याने डोळे/डोळा धुवा.
- अशा तऱ्हेने पाण्याची मंद आणि संतत धार लावून डोळे चांगले स्वच्छ करा.
- डोळे चोळू नका किंवा त्यात डॉक्टरी सल्याशिवाय औषध, थेंब घालू नका.
- सल्ला व उपचारासाठी ताबडतोब डॉक्टरकडे घेऊन जा.

कातडी :-

शेतातून, गोठ्यातून काम करताना कधी कधी ॲसिड किंवा फवारणीची कीटकनाषके यामुळे कातडीचा दाह होतो व हे रसायन रक्तात जाऊन जालीम विषबाधा होऊ शकते.

- रसायनाची पावडर हळुवारपणे कातडी वरून काढून टाका (फडक्याने किंवा ब्रशने).
- ताबडतोब खूप पाण्याने आणि साबणाने कातडी स्वच्छ करा.
- व्यक्तीचे रसायनाशी संपर्क आलेले कपडे काढून दूर ठेवा.
- डॉक्टरांना बोलवा किंवा व्यक्तीला इस्पितळात घेऊन जा.

सर्प दंश :-

- सर्प दंश झालेल्या भागाची हालचाल टाळा.
- दंशाच्या जागेच्या वरती कपड्याने किंवा आवळपट्टीने घट्ट बांधा. ही पट्टी मधून मधून सैल करा.

- दर १५ मिनिटांनी धारदार निर्जंतुक ब्लेडने चावलेल्या जागी १ सें.मी. (बोटभर) जाडीची व १/२ सें.मी. खोल जखम करा.
- जखमेवर बर्फ ठेवा.

विंचू दंश :-

- दंशाच्या जागी बर्फ लावा.
- वेदनांसाठी ॲस्पिरीन, क्रोसीन ५०० मि.ग्रॅ. च्या गोळ्या घ्याव्या.
- ॲटिहिस्टॅमिनिक (सी.पी.एम. किंवा अेव्हिल) घ्या.
- तसेच कोळी, मधमाशी व इतर कीटक चावल्यास वरील उपचार करा.

रानात हिंडताना अंगाला जळवा-गोचिड्या लागण्याचा संभव असतो. मुले, मोठी माणसे रानतून घरी आल्यावर त्यांना नीट तपासा. या कीटकांमुळे ताप येऊन गंभीर आजार संभवतो. हे कीटक कातडीत रुतले असल्यास पूर्णपणे काढून टाका; शिवाय डॉक्टरांना दाखवा.

कुत्रे चावणे :-

साबण व भरपूर पाण्याने जखम १५ मिनिटे स्वच्छ धुवा. कुत्र्यावर लक्ष ठेवा, कुत्र्याचे रेबीज लसीकरण झाले काय? केव्हा झाले ? याची चौकशी करून नोंद ठेवा.

कोल्हा, लांडगा, किंवा इतर जंगली प्राणी तसेच मांजरासारखी पाळीव जनावरे चावल्याने सुद्धा "रेबीज" हा रोग होऊ शकतो. त्यावर लस उपलब्ध आहे.

त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

उंदीर चावणे :-

पाण्याने - साबणाने जखम स्वच्छ करा व नंतर वैद्यकीय मदत घ्या.

या शिवाय खालील प्रसंगी प्रथमोपचार आवश्यक असतात.

रक्तस्राव :-

- जखम झालेला भाग उंचावर धरावा.
- हात स्वच्छ धुवून जखमेवर स्वच्छ कापडाने किंवा हाताने दाब द्या.
- रक्तस्राव न थांबल्यास जखमेच्या वरच्या भागावर आवळपट्टी बांधा. ती मधूनमधून सैल सोडा. (दर १५ मिनिटांनी - एक मिनिट) रक्त थांबण्यासाठी जखमेवर धूळ, शेण लावू नका.

बुडणे :-

- व्यक्तीला एका कुशीवर घ्या.
- पाटीवर गुद्दा मारून छातीवर दाब देऊन पाणी बाहेर काढा.
- तोंड घसा मोकळा करा.
- पुन्हा पाठीवर झोपवा.
- त्वरित तोंडास तोंड लाऊन कृत्रिम श्वासोच्छ्वास सुरू करा.
- प्रतिसाद न मिळाल्यास पोटावर दाब देऊन पुन्हा श्वासोच्छ्वास सुरू करा.

उष्माघात :-

लक्षणे : नाडीचा वेग वाढतो, त्वचा कोरडी, निसत्व, थंड होते. निस्तेज डोळे, लाल चेहरा तर कधी कधी बेशुद्धावस्था, खूप घाम ही लक्षणे असतात.

- क्षार संजीवनी, मीठ पाणी (१ लिटर पाण्यात १ चमचा मीठ) प्यायला द्या.
- सावलीत आराम करावा. पाय उंचावर ठेवावेत.
- बेशुद्ध असल्यास तोंडाने काही देऊ नका. कपडे काढून थंड पाणी

शरीरावर ओता.

तपमान ३० सें. पर्यंत येईतो थंड पाणी वापरा.

विजेचा शॉक - कातडी भाजणे :-

- ताबतोब वीजप्रवाह बंद करा. त्यासाठी कापड किंवा लाकुड वापरा.
- प्रत्यक्ष हाताने वीज बंद करू नका. या व्यक्तीला कदाचित श्वसन-नाडी पुनरुज्जीवन प्रक्रियेची गरज पडेल.
- विजेमुळे झालेल्या कातडीच्या कोणत्याही जखमेची वैद्यकीय तपासणी आवश्यक आहे.

प्रथमोपचार उपयुक्त सूचना

१. त्वरेने कामाला लागा. जखमी माणसाची डोक्यापासून पायापर्यंत नीट तपासणी करा. श्वासोच्छ्वासात अडथळा, रक्तस्राव किंवा हाड मोडलेले नाही ना याची खात्री करा. घाई गर्दी करू नका.

उपचार करत असताना दुसऱ्या व्यक्तीला ताबडतोब डॉक्टरना बोलवण्यासाठी पाठवा किंवा ताबडतोब दवाखान्यात - इस्पितळात नेण्यासाठी वाहनाची सोय करा.

२. **श्वसन थांबल्याचे आढळल्यास लगेच तोंडास तोंड लावून श्वसन सुरू करा. अर्थात या पद्धतीचा अवलंब माहिती व सराव असल्यासच चांगला करता येतो. या विषयी सचित्र माहिती शेवटी दिली आहे.**

३. **रक्तस्राव थांबवा : दाब देऊन रक्तस्राव थांबवा. रक्तस्राव न थांबल्यास त्या जखमी भागाच्या रक्तवाहिनीच्या दाब केंद्रावर दाब दिल्यास रक्तस्राव थांबेल. वरील उपाय निष्प्रभ ठरल्यास आवळपट्टी (टुर्निकेट) बांधा.**

४. ती व्यक्ती "शॉक" मध्ये (गलितगात्र) आहे का ते पहा. निस्तेज चेहरा, थंड व घामेजलेले शरीर, जलद व मंद नाडी ही त्याची लक्षणे आहे. जखमेला उबदार पांघरुणात गुंडाळा. अधिक इजा होत नसेल तर त्याला स्वस्थ पडू द्या. व्यक्तीला पोटास जखम झाली नसेल व त्यास उलटी होत नसेल, तसेच तो व्यवस्थित गिळू शकत असेल तर त्याला शॉक सोल्युशन जितके पिऊ शकेल तितके पाजा. हे द्रावण एक चमचा खाण्याचे मीठ व एक चमचा (बेकिंग) खायचा सोडा एक लिटर पाण्यात घालून तयार करता येते.

५. विषबाधा असेल तर ताबडतोब उपचार सुरू करा. वैद्यकीय मदत मिळेपर्यंत प्रथमोपचार चालूच ठेवा. विष किंवा पॉईझनची डबी किंवा बाटली जवळच असेल तर तिच्यावरील सूचना वाचून उपचार करा. ती बाटली, डबी डॉक्टरांसाठी जपून ठेवा. विषबाधा झालेल्या व्यक्तीला साधे पाणी, दूध किंवा अंड्याचा बलक द्या म्हणजे विषाची मात्रा हलकी (डायलूट) होईल. विषारी पदार्थ जर कॉस्टिक (दाहकारक) किंवा केरोसिन (घासलेट) किंवा त्यासारखा तेलकट नसेल तरच त्या व्यक्तीला उलटी करण्यास सांगा. पडजिभेला बोट लावून किंवा जास्त मीठ घातलेले पाणी पाजल्याने अशी उलटी होऊ शकते. ती व्यक्ती बेशुद्ध असेल तर मात्र तिला पाणी, दूध, अंडे देऊ नये किंवा उलटी काढण्याचा प्रयत्नही करू नये.

६. जखमी व्यक्तीला जपून हाताळा. त्याच्या शरीराची जरुरीपेक्षा जास्त हालचाल (दाणगटपणा) करू नका. घाईगर्दीने हाताळल्यास रोगी शॉक स्थितीत जाण्याचा, अस्थिभंगाचा आणि अंतर्गत जखमा वाढण्याचा धोका संभवतो. व्यक्तीला हालवावयाचे असेल तर स्ट्रेचरचा उपयोग करा. नसल्यास शिडी किंवा फळी यावर घोंगडी व चादर अंथरून त्याचा स्ट्रेचर म्हणून वापर करा.

७. हाड तुटलेले असेल किंवा तसा संशय असेल तर त्या भागाला आधार पट्टी

(स्प्लिन्ट) बांधा. यासाठी छोटी फळी, जाड पट्टी, छत्री, लहान झाडू किंवा गुंडाळलेले जाड वर्तमानपत्रही वापरता येईल. असे करताना ती पट्टी जिथे हाड मोडले असेल त्याच्या वरच्या व खालच्या सांध्यांच्या पलिकडे पर्यंत लांब असेल हे पहा.

८. तापलेली भांडी, चहा, पाणी किंवा काही रसायने यामुळे कातडी भाजून जखमा होतात.

छोट्या आणि कातडी अबाधित असलेल्या जखमांवर थंड पाणी वापरा. मोठ्या जखमांसाठी साधे स्वच्छ फडके वापरून त्या झाका. रसायनामुळे भाजल्यास थंड पाणी वापरा. भाजण्याचे अगदी किरकोळ प्रकार सोडले तर सर्वच बाबतीत शॉक धनुर्वात किंवा जंतूदोष याचा धोका संभवतो. म्हणून डॉक्टरांच्या इलाजाची आवश्यकता असते.

९. जखमेवर पट्टी बांधल्याने जंतूदोष, रक्तस्राव आणि वेदना कमी होतात. शिवाय पट्टी बांधल्याने रोग्याला मानसिक आधार, समाधान मिळते. मात्र जखम निर्जंतुक गॉझने झाकूनच पट्टी बांधावी.

किरकोळ आजारावरील उपाय

ताप/डोकेदुखी :-

- ॲस्परिन किंवा पॅरासिटॅमॉल द्यावी.
- ८ वर्षावरील मुलास १-१ गोळी द्यावी.
- पिण्यासाठी उकळून थंड केलेले पाणी वापरा.
- ताप १०२° च्या वर वाढल्यास गार पाण्याच्या घड्या ठेवून त्वरेने ताप उतरवा.

सर्दी - पडसे, खोकला :-

- घशावर, पाठीवर, छातीवर निलगिरीचे तेल, व्हिक्स, अंजन लावा.
- औषधांचा वाफारा द्या.
- मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करा.

डोळे येणे :-

- डोळे पुसून स्वच्छ ठेवा.
- त्यासाठी उकळून गार केलेले पाणी वापरा.
- डोळ्यात १०-१० टक्के थेंब टाका.
- डोळ्यांची लाली कमी होईपर्यंत दिवसांतून ४ वेळा थेंब डोळ्यात टाका.

जंत :-

पायपऱ्याझीन गोळ्या ५०० मि. ग्रॅ.

१ वर्ष	अर्धी गोळी
१ ते २ वर्ष	२ गोळ्या
३ ते ७ वर्ष	२ किंवा ३ गोळ्या
८ ते १२ वर्ष	४ गोळ्या
१२ चे वर	६ गोळ्या

या शिवाय जंतासाठी इतर औषधे डॉक्टरी सल्ल्याने घेऊ शकता.

खरुज :-

- कुटुंबात सर्वांना एकाच वेळी औषधोपचार करायला हवा.
- साबण लाऊन स्वच्छ आंघोळ करण्यास सांगा.
- खरखरीत टॉवेलने अंग पुसावे.
- डोळे, चेहरा, मान, सोडून सर्वत्र औषध वाळू द्या.
- १२ तासांनी दुसरा थर लावा.
- २४ तासांनी आंघोळ - साबणाने करा.
- कपडे उकळत्या पाण्यात स्वच्छ करून वापरा.

दात दुखणे :-

- ॲस्परीन किंवा पॅरासिटॅमॉल ची ५०० मि.ग्रॅ. ची गोळी
- मिठाच्या गुळण्या
- लवंग

कान दुखणे :-

पॅरासिटॅमॉलची गोळी देऊन तात्पुरता आराम.

अतिसार :-

जलसंजीवनीचा वापर करून त्या व्यक्तीला भरपूर द्रव पदार्थ पिण्यास द्या.

- खूप उलट्या, लघवी कमी होणे, डोळे खोल जाणे आणि ती व्यक्ती निस्तेज दिसत असेल तर त्वरित डॉक्टरांकडे इस्पितळात घेऊन जा.

ॲपेंडिसायटिस अपेंडिक्स - पोटशूळ

पोटाच्या खालच्या उजव्या भागात असह्य वेदना होतात. त्याबरोबरच उलट्या होतात आणि ताप येतो.

अशा वेळी डॉक्टरांकडे न्या. तोंडावाटे काही देऊ नका. पोटाला बर्फाचा शेक द्या.

वरील निरनिराळ्या आजारपणासाठी सुचविलेली औषधे, कोणत्याही दुकानात, प्राथमिक आरोग्य केंद्रात, उपकेंद्रात आणि जवळच्या डॉक्टरांकडे मिळतील.